

УДК 156.9.

Володарська Н.Д.

ГЕШТАЛЬТ-ТЕХНОЛОГІЇ АКТИВІЗАЦІЇ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Володарська Н.Д. Гештальт-технології активізації самодетермінації розвитку особистості. У статті проведений аналіз досліджень самодетермінації розвитку особистості. Виокремлені теоретико-методологічні засади дослідження проблеми. Обґрунтовуються шляхи психологічної допомоги особистості, яка опинилась в кризових ситуаціях (в груповій та індивідуальній формі). Розглядаються можливості, форми та методи роботи, котрі передбачають врахування гендерних, вікових та соціально-культурних особливостей. Аналізуються методи гештальт-підходу в діалогово-феноменологічній моделі терапії, її складові та взаємозв'язки. Виокремлені особливості принципу прегнантності в контексті впливу соціального оточення на життєві стратегії особистості в кризовій ситуації.

Ключові слова: самодетермінація, кризова ситуація, розвиток особистості, теоретико-методологічні засади гештальт-підходу.

Володарская Н.Д. Гештальт-технологии активизации самодетерминации развития личности. В статье проведен анализ исследований самодетерминации развития личности. Выделены теоретико-методологические основы исследования проблемы. Обосновываются пути психологической помощи личности, которая оказалась в кризисных ситуациях (в групповой и индивидуальной форме). Рассматриваются возможности, формы и методы работы, которые предусматривают учет гендерных, возрастных и социально-культурных особенностей. Анализируются методы гештальт-подхода в диалогово-феноменологической модели терапии, ее составляющие и взаимосвязи. Выделены особенности принципа прегнантности в контексте влияния социального окружения на жизненные стратегии личности в кризисной ситуации.

Ключевые слова: самодетерминация, кризисная ситуация, развитие личности, теоретико-методологические основы гештальт-подхода.

Вступ. Самодетермінація розвитку особистості в сучасному суспільстві залежить від багатьох умов та особистісних характеристик та складових таких як: цілепокладання, мотивів, потреб, уявлення про майбутнє, стратегій досягнення поставлених цілей, творчого пристосування та інших. Постає питання який механізм змін стереотипів поведінки, емоційного реагування, нових рішень у складних життєвих ситуаціях, нових життєвих конструктів в організації особистого простору? Що стає підтримкою для особистості в перетворенні її старих стереотипів на нові? Проблеми сьогодення актуалізують проблеми пошуку технологій активізації самодетермінації розвитку особистості.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження феномену самодетермінації особистості проводилось в різних напрямках зарубіжної та вітчизняної психології. Одним з методологічних підходів щодо активізації процесу само- детермінації розвитку особистості є діалогова модель гештальт-підходу, який розроблявся в роботах зарубіжних дослідників: Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлін, російських психологів: Д. Леонтьєв, О. Калітієвська, Г. Дьяконов, Д. Хломов, А. Гусев, С. Шапкин, вітчизняних: О. Моховіков, І. Погодін, Н Володарська, В. Лобанов та інші [2, 5, 6]. В основі цієї моделі найголовнішим інструментом є - почуття, переживання, які виникають в діалозі і створюють поле взаємодії, в якому відбувається процес концептуалізації цих взаємин. Специфіка моделі гештальт-підходу – в нюансах переживань учасників діалогу. А саме - відчутти

суть присутності контакту „в пальцях”, пропускаючи крізь свої переживання те, що відбувається в діалозі, утримуючи терапевтичну позицію, входячи в метапозицію, аналізуючи свої переживання учасник діалогу повертає це в діалог з іншим. В історії виникнення гештальт-підходу значну роль відіграє екзистенційна філософія від Жана-Поля Сартра, П. Тилліха, Е. Гуссерля, М. Хайдегера до Ф. Перлза (тема життєвих смислів: відчаю, пустоти, страху смерті, схема п'яти рівневої структури психологічного розвитку особистості з етапами тупіку, внутрішнього та зовнішнього вибухів) [4]. Саме гештальт-підхід використовує основні поняття філософії діалогу, що переживає сходження в XX віці, свій новий розквіт в роботах М. Бахтіна та М. Бубера [4]. В основі покладений феноменологічний принцип інтенціональності. Розум або свідомість людини розуміється як інтенція і не відділяється від змісту, який мислиться або інтенціюється.

Недостатньо вирішеним залишається проблема активізації процесу самодетермінації – визначення особистістю розбіжностей між існуючими у неї уявленнями і реальною дійсністю, що відкриває перед нею можливості змін. Усвідомлення, що у кожного є свій власний образ світу, дає можливість усвідомити і те, що він може бути неточним, викривленим в той чи інший бік. В той же час, оскільки уявлення про світ можна змінити набагато легше, ніж сам світ, усвідомлення цього спонукає особистість до свободи вибору поглядів, життєвих перспектив, уявлень та їх зміни. Коли ми розуміємо, що різні життєві перепони виникають завдяки нашим уявленням, то це спонукає до прийняття відповідальності за переборення них та побудови нових життєвих перспектив.

Мета дослідження - охарактеризувати особливості впливу технологій гештальт-підходу на процес самодетермінації розвитку особистості.

Завданням нашого дослідження є – проаналізувати теоретико-методологічні основи гештальт-технологій активізації самодетермінації особистості.

Основний виклад матеріалу. Самодетермінація особистості відбувається в різних сферах життєдіяльності: професійна, соціальні функції (родина, дружні контакти, суспільна робота і т. ін.), відпочинок. Зміни, які відбуваються в різних сферах життєдіяльності, детермінують поведінку особистості, спричиняють активізацію або перепони в процесі самодетермінації розвитку особистості. Пристосування людини до змін умов в різних галузях життєдіяльності (які були складними або травмуючими), закріплює стереотипи поведінки, сприйняття, які стають оптимальними, що дає можливість пристосування, виживання. Іноді особистість переживає кризи, які змінюють ці стереотипи, відбувається «прорив» в нових контактах з середовищем, що створює нові інтерпретації соціального поля і формує нову цілісну самоорганізуючу модель стосунків. Це надає новий поштовх до формування у особистості нових життєвих перспектив та стратегій їх досягнення. І так повторюється на кожному віковому періоді, кризі, новий прорив в зміні стереотипів поведінки, думок, перспектив. Цей процес змін перспектив особистості стає механізмом створення нового контакту з оточуючим середовищем, з виникаючими життєвими проблемами.

Процес самодетермінації розвитку особистості відбувається через контекст життєвої ситуації – проблема, криза, конфлікт, сприятливі умови та інше.

Контекст певної ситуації впливає на оцінки соціального оточення, соціуму, культурні традиції, етичні норми, що впливає на особистість, її формування, розвиток. Ці питання обговорювались з різних точок зору, напрямків, підходів. В гуманістичній психології це питання розглядалося в роботах А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, у вітчизняній психології Л. Виготський займався дослідженням емоційно-мотиваційною сферою соціалізації особистості. Узагальнюючою роботою цих досліджень, що об'єднала різні підходи були роботи Ю. Гіппенрейтор [3]. У своїх дослідженнях Ю. Гіппенрейтор, спираючись на гуманістичну психологію, показує, як можна прийти до взаєморозуміння не тільки з дитиною, але й з дорослими. Стосовно впливу оцінок інших та соціуму, вона висуває положення про безоціночне прийняття людини такою, яка вона є. В цьому випадку заохочується до вільного вибору, підтримується будь-яке власне рішення людини, без оцінки і не пришвидшується, не «підганяється» до певного стандарту, певних рамок традицій. Лише за таких умов можлива активізація самодетермінації процесу розвитку особистості. В культурних традиціях «покарання та заохочення – батога та пряника», які активно використовуються у вихованні дітей це унеможлиблюється. Якщо з дитинства – подарунок виступає як позитивне підкріплення у разі успіху і покарання – у разі невдачі. З часом дитина звикає до таких реакцій дорослого, вони закріплюються в його психіці і в дорослому віці залишаються усталені стратегії отримання і засвоєння знань. Так створюються певні рамки, в яких вихованій людині бажано жити, отримувати підтримку від оточуючих в певному середовищі, часі, культурі. У дитини під впливом цих рамок виникають емоційно-мотиваційні проблеми, що пов'язані з оцінкою дорослими його досягнень. Негативна оцінка зменшує мотивацію досягнень в отриманні знань, досягненні результатів. Особистість узаляжнюється від оцінок інших. Метою відновлення діалогу з оточенням, соціальним середовищем є відновлення природної динамки переживання людини. Переживання є творчим процесом створення та асиміляції феноменів поля, в якому його складові – емоційна, поведінкова, когнітивна та інші – підпорядковуються вільній динаміці творчого пристосування. Процес переживання потребує наявності певних умов, таких як:

- переживання може бути відновлене лише в просторі діалогу з оточенням при наявності сформованих особистісних границь;
- психічні явища, що виникають у просторі контактування або їх окремі аспекти повинні бути усвідомленими за допомогою перетворення їх в феномени (інакше вони не зможуть бути джерелом переживання);
- важливою умовою стає взаємна обумовленість цих двох задач - контакт виступає необхідною умовою усвідомлення і, навпаки – усвідомлення визначає якість контакту.

В діалозі можуть застосовуватися усі ці умови, і починатися діалог може з кожної з цих складових. В терапії підтримка цих складових представляє собою єдиний процес. Саме в цьому і є сенс терапії переживанням: процес розміщення усвідомлених феноменів в контакті забезпечує відновлення чуттєвості особистості до своїх потреб. Феномени, що виникають у особистості на границі

контакту повертають собі можливість існування, підпорядковуючись власній природі бажань та потреб. Технічно в процесі діалогу ця задача опосередковується феноменологічним методом. Яким чином це відбувається? У особистості в кризовій ситуації виникають проблеми, які важко вирішити без психологічної підтримки, допомоги. Звертаючись за допомогою, особистість представляє свою проблему. В діалозі з іншим, у фокусі уваги виникають феномени взаємодії (переживання, асоціації, бажання і т. інше). Динаміка цих феноменів підпорядковується принципу прегнантності, коли найбільш актуальне (не залежно від рівня усвідомленості) збудження поля підтримує певний феномен в більший мірі, ніж інші. Так виникає фігура, фоном якої виступають інші феномени діалогу. Важливим в діалозі стає підтримка учасниками своєї чуттєвості до цього процесу. Передбачається, що в терапевтичній взаємодії терапевт має досвід, який використовує з метою позначення умов існування актуального контакту. Саме таким чином рівень усвідомлення учасниками діалогу збільшується. Сам процес усвідомлення належить полю, нарівно з фігурами діалогу, які виникають у фоні. Все, що виникає в терапевтичному полі як певні феномени, цьому полю і належать, включаючи і сам процес усвідомлення, джерела виникнення феноменів.

Феноменологія та похідний від неї діалогово-феноменологічний метод є одним із базових основ гештальт-підходу. Оскільки цей метод застосовується в різних напрямках сучасної психології та психотерапії, в рамках цього підходу виникає необхідність визначити ту особливу роль, яку він відіграє як технологія в роботі з кризами особистості.

Технології гештальт-терапії ініціюють кризу переживання травматичної події, переживання яких веде до відновлення творчого пристосування, гармонізації складових особистості. Під кризою розуміється ініційований в терапії процес переживання травматичної події, метою якого є ревіталізація self, а також період, на протязі якого цей процес відбувається. Будь-яка терапія є кризовою, а гештальт-терапія особливо.

Таким чином, гештальт-терапія є терапією управління кризою. Також симптом кризи можна розглядати як засіб організації контакту у полі взаємодії за теорією Курта Левіна. Тобто, процес терапії ініціює кризу, переживання якої веде до відновлення творчого пристосування особистості і, як наслідок, до зникнення симптомів. Гештальт-терапевтів можна назвати - спеціалісти по проживанню кризи. Специфіка роботи гештальт-терапевтів – технології проживання кризи. Розглядаючи категорію кризи, доцільно проаналізувати її значення для природи self. Під кризою за звичай розуміють «різкі зміни в будь-якій поведінці, важкий перехідний стан» або «гостре забруднення в якійсь ситуації, важкий стан». Найчастіше накладається негативне значення кризи і розглядається як те з чим необхідно боротися або, в кращому випадку, необхідно перетерпіти і більше не повертатися до цього. Безумовно, в психології визнаються також кризи розвитку в житті людини, але все ж аналіз проблеми завершується необхідністю проживання завершення кризи. У зв'язку з різнобічним аналізом категорії кризи виникає потреба введення ще однієї конотації, а саме – криза є необхідною умовою оптимального функціонування self а також єдиним засобом його

розвитку (і це стосується як вікової кризи так і ситуаційної). В цих випадках криза може носити характер еволюційний або революційний. Тому технології самодетермінації передбачають поняття управління кризою, під якою розуміється процес трансформації self, яка ініціюється в терапії з метою відновлення здатності до творчого пристосування і переживання життєвих подій. Керування кризою передбачає фрустрацію патернів self-парадигми або травматичної self-парадигми. Завданням терапії стає призупинення типової поведінки особистості, що породжує збудження, яке часто маскується як тривога, і яка може підживлювати процес ініціювання кризи.

Модель кризової ситуації можна представити як травматична self-парадигма. Блокуючи травматичні self-патерни особистість провокує вивільнення збудження, релевантного переживанню травматичної події. Іншими словами, посттравматичні феномени трансформуються в феномени гострої травми. Подальші зусилля зосереджуються на підтримці процесу переживання з відновленням творчого пристосування. При цьому терапія є процесом проживання кризи, яку сама ж терапевтична ситуація і створює. Модель терапії являє собою: ініціація кризи – підтримка процесу переживання кризи – ініціація наступної кризи у особистості.

Концептуальні підходи у дослідженні процесу самодетермінації розвитку особистості розглядають це поняття як особистісне утворення динамічного характеру, що репрезентує не окремі риси особистості, а її інтегральну якість, що складається із комплексу емоційно-почуттєвих, інтелектуальних, характерологічних властивостей і якостей, що проявляються у вільному, свідомому, ініціативному, внутрішньо необхідному процесі самодетермінації. Таким чином, самодетермінація як цілісне утворення є складною категорією, що опосередковується її життєвими стилями, сценаріями, системою відносин, ставлень, цінностей. Важливими виступають внутрішня та зовнішня референції – полярності, які виникають у власній системі цінностей, і система цінностей, яка впливає на особистість ззовні. Для активізації самодетермінації процесу розвитку особистості необхідно формування внутрішньої референції. Зібрав інформацію ззовні, особистість має зробити власний вибір, самостійно приймати рішення в життєвій ситуації. Таким чином, у структурному плані самодетермінація як системне утворення, гіпотетично включає в себе чотири компоненти: афективний, когнітивний, аксіологічний та праксеологічний. Технології активізації процесу самодетермінації розвитку особистості передбачають вплив на цілісність особистості, в діалектичній єдності усіх її компонентів. Гештальт-підхід передбачає саме завершення гештальтів в життєдіяльності особистості. Це відбувається за рахунок завершення гештальтів у процесі розвитку особистості. Діалогово-феноменологічний метод гештальт-підходу як технологія активізації самодетермінації розвитку особистості, спирається на емоції, переживання, усвідомлення особистістю феноменів, що відбуваються в діалозі з іншим та вибором своїх ставлень і дій. Технології роботи з фрустрацією потреб особистості, технології отримання додаткової інформації для змін в ієрархії її цінностей, стають умовою гармонізації самодетермінації процесу її розвитку.

Висновки. В сучасних умовах перебування особистості в кризових ситуаціях саме побудова її діалогу з соціальним оточенням стає основою вирішення її проблем. Технологія переживання не ставить акцент в діалозі на зміст. З позиції гештальт-підходу, зміст діалогу вторинний по відношенню до якості психологічної присутності і як наслідок, переживання. Важливі не слова, які проговорюються в діалозі, а те, наскільки можливе переживання цих слів, смислів. Співбесідники змінюються в процесі діалогу не за рахунок динаміки тем і відкриттів, що відбуваються в цьому процесі, а за рахунок досвіду бути чуттєвим, усвідомлюваним, з вільним власним життєвим вибором. Головним стає якість психологічної присутності, відкритість, вітальність учасників діалогу.

В діалозі джерелом феноменологічної активності являються і клієнт і терапевт. Саме їх переживання утворюють простір довіри, що встановлює безпеку стосунків і створює умови усвідомлення змін смислової сфери. Смислова складова – усвідомлення процесів, що відбуваються в діалозі, розширення бачення проблем (функція *personality*). Після відновлення чуттєвості і розширення бачення завершується поява нової проблеми – вибору (его функції). Завданням діалогу спілкуючих (груповою роботою або індивідуальною) є формування культури вибору особистості, надання досвіду власного вибору. Гармонізація усіх складових самодетермінації розвитку особистості сприяє її цілісності.

Оскільки соціальне середовище і отриманий особистістю досвід взаємодії в ньому є засобом формування і досягнення поставленої мети, розуміння цього дозволяє орієнтуватися в постановці допоміжних цілей. Необхідно враховувати ризики, які можуть бути наслідками того, що відбувається з особистістю в цій взаємодії. Це можуть бути неочікувані наслідки подій, що відбуваються в певних життєвих кризових ситуаціях. Необхідно усвідомлювати ці наслідки та можливості застосування механізмів впливу цих залежностей на особистісний розвиток.

Гештальт-технології спрямовуються на по-крокову зміну життєвих перспектив особистості, системи життєвих смислів, усвідомлення власних бажань, можливостей їх досягнення. Ці технології активізують процес самодетермінації, через рефлексію переживань, порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, ціледосягнень, самоорганізацію власних переживань, часу, відповідальність за свої вчинки, переживання, свій час, самоконтроль, самореалізацію у часі, планування та структурування часу, рефлексію часу, який був використаний на досягнення цілей, на міжособистісні стосунки, створення алгоритму планування часу в залежності від ієрархії значимих цінностей, соціальних комунікацій, переживань, цілей.

Діалогово-феноменологічна модель активізації самодетермінації процесу розвитку особистості враховує закономірності формування власного образу (внутрішнього) і іміджу (соціального образу), створення свого уявлення про себе, свого образу, що відбувається в спілкуванні з іншими людьми, з навколишньою природою, з іншими проявами реальності.

В подальшому на конкретному експериментальному матеріалі розглянемо більш детально кожний із названих компонентів, особливості їх змін і розвитку в залежності від етапів вікових криз, кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Виготський Л.С. Исторический смысл психологического кризиса // Л.С.Виготський / – Соч. в 6-ти томах. Т.1. Вопросы теории и истории психологии. М., 1982, с. 291-437.
2. Володарська Н.Д. Активізація процесу самотворення методами групової терапії / Н.Д.Володарська //Проблеми гуманітарних наук: Зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка) Ред. кол. Надія Скотна (головний редактор). І. Галян (редактор розділу) та ін. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка. - 2014. - Випуск тридцять третій. Психологія. - С. 17-28.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? // Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, 2008. - 240 с.
4. Дилер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма // Г. Дилер / М.: Смысл; ЧеРо, 2005. – 489 с.
5. Калитиевская Е.Р. Философия гештальт-подхода // Е.Р. Калитиевская, Д. Хломов / - М.: Издательство МГИ, 2008. - 25 с.
6. Леонтьев Д.А. Значение и личностный смысл: две стороны одной медали / Д.А. Леонтьев // Психол. Журнал. - М. - 1996. – Т 17. - № 5. - с. 372-377.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Vyhotskyy L. S. Ystorycheskyy smysl psykhologicheskoho kryzysa / Vyhotskyy L. S. / – Soch. v 6-ty tomakh. T.1 Voprosy teoryy y ystoryy psykhologyy. - M., 1982, S. 291-437.
2. Volodars'ka N.D. Aktivizatsiya protsesu samotvorenniya metodami grupovoi terapii / N.D.Volodars'ka // Problemi gumanitarnikh nauk: Zb. nauk. prats' Drogobits'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni Ivana Franka) Red. kol. Nadiya Skotna (golovniy redaktor). I. Galyan (redaktor rozdiļu) ta in. – Drogobich: Redaktsiyno-vidavnychiy viddil DDPU imeni Ivana Franka. - 2014. - Vipusk tridtsyat' tretiy. Psikhologiya. - S. 17-28.
3. Hyppenreyter YU.B. Obshchat'sya s rebenkom. Kak? // YU.B.Hyppenreyter.-M.: AST, 2008. -240 s.
4. Dylер H. Heshtal'tterapiya postmoderna: za predelamy yndyvdualyzma // Dylер H. / - M.: Smysl; CheRo, 2005. – 489 s.
5. Kalytyevskaya E.R. Fylosofiya heshtal't-podkhoda // E.R. Kalytyevskaya, D.Khlomov / - M.: Yzdatel'stvo MHY, 2008. - 25 s.
6. Leont'ev D.A. Znachenye y lychnostnyy smysl: dve storony odnoy medaly / D.A.Leont'ev // Psykhol. Zhurnal. -M.- 1996. – Т 17.-№ 5. - S. 372-377.

Volodarska N.D. Gestalt approach of therapy of self-determination of personality.

Analysis of the research of self-determination of personality was carried out in this article. Theoretical and methodological bases of research problems were obtained. Ways of psychological assistance to the person who was in crisis situations (in form of group and individual) are determined. Possibilities, forms and methods of work including gender, age and socio-culture features are considered. Methods of the Gestalt approach of therapy of a dialog-phenomenological model, its components and relations are analyzed. The features of pregnancy principle in a context of influence of social environment on individual life strategies in a crisis situation were determined. Society influence on an activation of life sense searching of personality, construction of new goals and perspectives, reevaluation of values were shown. The phenomenological concept of intentionality, where mind or consciousness of human is regarded as intention and not rejected from the content, which is thought or intentioned. New contacts with environment create a breakthrough in creation of new interpretation of fields and form a new integrated self-organizing model of relations. It gives a new impulse to formation at personality new life perspectives and strategies for achieving them. It is repeated in every new crisis situation - a new breakthrough in changing behavior stereotypes, thoughts and perspectives.

Keywords: self-determination, crisis situation, determination of personality, theoretical and methodological bases of the Gestalt approach.